

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 27 (1970)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** Was ist Aerobik?

**Autor:** Meier, M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994494>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Lebens «gewachsen» zu sein, und die dem fortlaufend beobachteten Schwund an physischer Beanspruchung und körperlicher Bewegung ein ausgleichendes Mass an Leibesübung aller Art, Hygiene und spielerische Aktivität entgegengesetzt, wird zweifellos am Ende auch über jene Akteure verfügen, die in den Arenen des Sports zu kämpfen und zu siegen verstehen. Es bedarf da keiner griechischen und lateinischen Sinnsprüche, keiner pathetisch-ethischen Appelle.

Der Sport — als Ausdruck jugendlicher Kraft, individuellen Willens, menschlicher Freude — braucht sich um sein Fortbestehen nicht zu sorgen. Aber hinter

allem Menschlichen, Persönlichen, Jugendlichen, das wir von jedem Robotertum, jeder Fanatisierung frei halten möchten, verbirgt sich doch auch, wie hinter jeder mit Opfer und Charakter verbundenen Leistung, ein tieferer, zukunftssträchtiger Nutzen, den — gerade in bezug auf die unerbittliche Auseinandersetzung, in der die Welt nun einmal steht — ein Aphorismus des vorzüglichen (auch sachverständigen) Jean Giraudoux ausspricht: «Der Stadtrat hat keine Sportplätze auf den Festungsanlagen gewünscht. Dennoch sind es die einzigen Forts, die gegen den zukünftigen Feind halten werden!»

## Was ist Aerobik?

Der Amerikaner Dr. Kenneth H. Cooper, Oberfeldarzt der amerikanischen Luftwaffe, umschreibt den Begriff in seinem Buch «The New Aerobics» wie folgt: Aerobik ist ein System von Übungen, die — lange genug ausgeführt — Herz- und Lungentätigkeit und Kreislauf anregen und im ganzen Organismus gesunde Veränderungen herbeiführen. Wir fassen diese Veränderung unter der Bezeichnung «Übungseffekt» zusammen — er zeigt sich unter anderem in der Kräftigung der Muskulatur des Atemapparates (die den Luftwechsel in den Lungen fördert) in einer erhöhten Fähigkeit des Herzens, Blut und Sauerstoff in den Kreislauf zu pumpen, und in einer allgemeinen Verbesserung des Muskeltonus (Spannungszustand des Muskelgewebes). Was sind spezielle Aerobikübungen?

In erster Linie sind hier zu nennen: Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf. Diese Übungen steigern das aerobische Leistungsvermögen, das sich in der Sauerstoffmenge ausdrückt, die der Körper in einer bestimmten Zeit verarbeitet. Es ist das Vermögen, wie Cooper feststellt, allen Teilen des Organismus mehr Sauerstoff zuzuführen, ein Vorgang also, der für die Gesundheit ausserordentlich wichtig ist.

Aerobik eignet sich ganz besonders gut für Menschen über 40. Die Übungen helfen wesentlich mit, Herzleiden zu verhüten. Durch regelmässiges Üben wird das Herz kräftiger, die Blutgefässe werden durchgängiger, womit die Gefahr einer frühzeitigen Entwicklung von Kranzgefässstörungen und anderen Gefässerkrankungen stark verringert wird.

### Zahlen, die zu denken geben

Rund 500 000 Amerikaner, unter ihnen allein 150 000 Männer zwischen 30 und 65 Jahren, erliegen jährlich einem Herzinfarkt. Fast 3 Millionen erleiden schwere Herzattacken, an denen sie zwar nicht sterben, aber Leistungseinbussen hinnehmen müssen. Regelmässige Aerobik-Übungen sind das beste Vorbeugungsmittel gegen die Schreckenskrankheiten des Herz-Kreislaufsystems. Jürgen Palm vom Deutschen Sportbund stellte kürzlich fest: «Schlimmer als ein paar Kilo zuviel sind ein paar hundert Gramm zuwenig. Ein paar hundert Gramm zu wenig Herz. Wir sind ein Volk mit Kinderherzen (250 g). Statt nämlich mit einem Sportherz von guten 500 Gramm kraftvoll zu pochen, tuckern wir durchschnittlich nur mit 250 Gramm Herz durchs Leben. Und so eine Handvoll Herz ist ein bisschen wenig für ein Land, in dem die Herzinfarkte bald so häufig sind wie der Haarausfall.» In den letzten Jahren haben besonders in Amerika, Australien und Japan Millionen Menschen mit dem Dauerlaufen begonnen. Astronaut James B. Lowell, Kapitän von Apollo 13, sagt: «Laufen

macht am schnellsten fit. Eine Strecke zum Laufen findet man überall und zum Laufen braucht man nicht viel Zeit. Deshalb gehören Dauerläufe auch bei uns Astronauten zum regelmässigen Fitnessstraining.»

### «Jogging» der grosse Hit

Rund 5 Millionen Amerikaner widmen sich bereits mit Hingabe dem «Jogging». Jogging kommt vom Verb «to jog», schütteln, rütteln, bedeutet also eine Art lockeren Laufens. Es handelt sich bei diesem Jogging um ein langsames Traben, d. h. es ist schneller als Spazierengehen und doch viel gemütlicher, als ein Rennläufer läuft.

### Beseitigen sie die Hemmungen, es geht um ihr Herz

Machen sie es so wie Senator William Proxmire aus Wisconsin. Zu seinem Senatsbüro rennt Proxmire morgens von seiner Landwohnung und trabt abends wieder zurück. Das sind am Tag fast 16 km. Zu den vielen Anhängern des Joggings gehört übrigens auch die Schauspielerin Audrey Hepburn. Warum nicht auch Du?

### USA: 13 Millionen bekehrte Raucher

Wie der amerikanische Landesausschuss für Rauchen und Gesundheit mitteilt, haben seit 1966 über 13 Millionen Amerikaner das Zigarettenrauchen aufgegeben. Vom 1. Januar 1971 an wird jegliche Zigarettenreklame aus der Fernsehwerbung verschwinden. Zudem hat seit etwa zwei Jahren eine intensive Fernsehpropaganda gegen das Zigarettenrauchen eingesetzt, der es zum Teil zu verdanken ist, dass die Zahl der Zigarettenraucher zurückging. Den Hauptanstoß geben indessen die ersten Fälle von Lungenkrebs, der bereits zu Beginn der fünfziger Jahre auf das Zigarettenrauchen zurückgeführt werden konnte, sowie der erste, medizinisch gründlich dokumentierte Bericht des amerikanischen Gesundheitsamtes, der auf den direkten Zusammenhang zwischen Zigarettenrauch und Lungenkrebs hinwies. In einer Umfrage konnte festgestellt werden, dass im Jahre 1970 42 Prozent der Männer und 31 Prozent der Frauen Amerikas Zigaretten rauchten. 1966 waren es 52 Prozent der Männer und 34 Prozent der Frauen. Ärzte stellten fest, dass ein 35jähriger Mann durch jede Zigarette, die er raucht, etwa 15 Minuten seines Lebens verliert. Lungenkrebs sei heute fast ausschliesslich eine Raucherkrankheit.